

ISTITUTO TECNICO INDUSTRIALE STATALE "OTHOCA" A.S. 2022/23

CLASSE: 1 C PROGRAMMA DI SCIENZE MOTORIE E SPORTIVE DOCENTE: FABIO CASTRIOTA

PROVE D'INGRESSO.

- Test di valutazione delle capacità di accelerazione e velocità: metri 30 e 60.
- Test di valutazione della forza veloce degli arti inferiori: salto in lungo da fermo.
- Test di resistenza: metri 1000.

POTENZIAMENTO FISIOLÓGICO.

- Corsa a ritmo costante, vario e crescente in regime prevalentemente aerobico.
- Andature preatletiche; esercizi di mobilitazione generale; stretching.
- Percorsi di destrezza.
- Esercizi misti di forza veloce e rapidità di reazione.
- Attività a circuito.

EDUCATIVA.

- Esercizi a corpo libero a carico naturale, a coppie, di coordinazione generale.
- Esercizi ai piccoli attrezzi: attività con palle mediche.
- Esercizi ai grandi attrezzi: attività al quadro svedese, sull'asse di equilibrio.

SPORT, REGOLE E FAIR PLAY.

- Atletica leggera: corsa campestre, corse di velocità, staffetta, salto in alto, getto del peso. Regolamenti e tecniche.
- Giochi sportivi. Calcio a 5, pallavolo, pallacanestro, pallamano: fondamentali, regole ed aspetti tecnico-tattici.
- Arrampicata sportiva, orienteering.
- Badminton, tennis tavolo
- Giochi di gruppo: palla base, palla prigioniera, giochi a confronto.

TEORIA.

- L'apparato locomotore: funzioni del sistema scheletrico; ossa, articolazioni e muscoli.

EDUCAZIONE CIVICA

- Le regole nello sport, il concetto di fair play, aspetti positivi e negativi della pratica sportiva.

L'insegnante

Fabio Castriota

